

## 吃维生素补充剂可防癌症

美国癌症研究学会(ACCR)第11届“癌症预防前沿研究”大会公布的一项研究成果显示:每天补充维生素矿物质,可以降低中老年男性8%的总体癌症发生率,同时可以降低过往有癌症病史的人群的癌症发生率。该项研究由美国国立卫生研究院、美国哈佛大学医学院附属布莱根妇女医院预防医学科联合执行,历时11.2年,吸引14641名50岁及以上美国健康男性参与。

## 山大二院泌尿外科专家在线答疑

本报开通“名医在线”,今天19点至20点30分可拨打96706120问诊

本报济南7月8日讯 本报“名医在线”栏目从9日起正式开通了,首期特别邀请到山东大学第二医院泌尿外科主任刘玉强和副主任宋鸿彬接听热线,为读者集中解答泌尿外科疾病预防与治疗的相关问题。如果您有泌尿外科方面的疑问,或者您想了解先进的泌尿外科微创治疗手段,可

在9日晚直接拨打热线96706120,与两位专家在线交流。

本期做客专家:

**刘玉强**,山东大学泌尿外科研究所副所长、泌尿外科主任,山东大学教授、主任医师、硕士生导师。曾任山东大学齐鲁医院泌尿外科教授、副主任。对泌尿系统畸形、结石病、肿

瘤、前列腺疾病等的诊断和治疗有高超的水平。在省内较早开展了血透用前臂动静脉内瘘成型术和显微镜下输精管吻合术。先后组建了碎石病房、射频治疗室、泌尿外科临床药理基地,在省内较早开展了相关工作。

**宋鸿彬**,山东大学第二医院泌尿外科副主任,副主任医

师,副教授。从事泌尿外科专业20余年,注重理论联系临床,能熟练掌握泌尿外科的常见病、多发病的诊断治疗,并对泌尿外科少见疑难病症有独到见解。特别对肾上腺疾病、泌尿系结石、泌尿系结核、泌尿系肿瘤有较深入的研究,还对前列腺增生症、前列腺炎有丰富的临床诊治经验。

专家解读良性前列腺增生症

### 小腺体

### 易惹大麻烦

作为儿女,你是否注意到父亲有这样的尴尬?夜里每天要起身小便七八次,以致整夜难眠;出门前不敢多喝水,就怕一次次上厕所……北京市积水潭医院泌尿外科主任满立波教授介绍,良性前列腺增生症是老年男性最常见的慢性疾病,其症状包括尿频、尿急、尿等待、排尿无力、尿流变细、排尿(尤其夜尿)次数增多等。该病的发病率随年龄的增长而增加,最初通常发生在40岁前后,到60岁时大于50%,80岁时高达83%。

### 前列腺

### 随年龄“长大”

满立波教授解释,正常前列腺的大小和形状像个倒放过来的栗子,位于膀胱之下,尿道从中穿过。它是男性泌尿生殖系统的重要器官之一。随着年龄的增长,前列腺会悄悄“长大”——青春前期如杏仁大小,中年之后继续“发福”,最终可增至鹅蛋大小甚至更大,即我们平时常说的“前列腺肥大”,或称良性前列腺增生。虽然其本身不是恶性疾病,不会直接危及患者的生命,但如果听之任之,病情将会加重、排尿困难逐渐加剧。最终可能引发血尿、急性尿潴留、充盈性尿失禁、膀胱结石、肾功能损害、泌尿系感染、腹股沟疝、痔疮等较严重的并发症。

因此满立波教授建议,年过50岁的男性应每年到医院进行前列腺增生的风险筛查。一旦确诊,患者应该通过专业医生和专门设备进行诊断,并施以规范化的治疗,以延缓疾病的进展及预防远期将产生的严重并发症。对于有症状的良性前列腺增生症的患者而言,缩小前列腺体积是重要治疗目标之一。有研究证实,患者在医生指导下选择非那雄胺作为基础药物进行联合治疗12个月,平均前列腺体积缩小了13.2%,平均尿流率提高了26.1%。

### 远离“小广告”

### 病急切莫乱投医

专家同时强调,由于良性前列腺增生患者常常羞于就医,所以经常成为某些小广告的“瞄准对象”和“摇钱树”。满立波教授建议:患者自己不要轻信各种广告,病急切莫乱投医,而是遵循两个原则——正规和专业。

据悉,中国医师协会已经在全国三甲医院建立了15个良性前列腺增生健康管理基地,并在各地三甲、二级和社区医院建立了33个基站,对辖区内的居民展开良性前列腺增生症的筛查、诊断并为患者提供规范化的追踪治疗服务。



## 糖尿病人不应过分控制饮食

□谢克华

【作者简介】谢克华,正高级工程师,国务院特殊津贴获得者。上世纪80年代主持开发我国第一个降糖中成药金芪降糖片。自1994年起,创办天津阿尔发保健品有限公司并长期担任总经理,开发生产系列阿尔发无糖食品。于2011年离开阿尔发,带领跟随其多年的原阿尔发技术和管理骨干团队,创办天津珍吾堂食品有限公司,在多年糖尿病食疗研究和经验积累的基础上,通过大量科学研究,开发和生产满足糖尿病人饮食和营养需求的珍吾堂特膳系列食品,让糖尿病人有了可以放心吃饱饭、好吃有营养、低血糖生成指数的特膳食品。作者长期从事糖尿病药品和食品的研究与开发,积累了丰富的糖尿病食疗理论和经验。在本栏目中,作者将长期积累和汇编的糖尿病自我保健知识惠及读者。

糖尿病人为了降低血糖,往往单纯控制饮食,不敢吃饱饭,甚至不吃主食,以为只要少吃或不吃主食,就可以控制餐后血糖升高。有的糖尿病人由于害怕血糖升高,这也不敢吃,那也不敢吃。导致糖尿病人出现某些营养素缺乏以及免疫力下降,久而久之,感觉全身无力,精神状态不佳,甚至血糖不降反升,或导致并发症的发生与发展。其实,这是一个错误的认识。控制含糖食物,适当控制主食对控制血糖是有意义的。

但是,要维持人体的正常活动,需要足够的能量,而主食中主要含有碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素等营养成分。尤其是面食、米饭等主食主要含有碳水化合物,是人体能量的主要来源,这些营养物质不仅让人感觉不饿,还能供应人体的主要营养物质和日常活动所需能量。人体如果缺乏碳水化合物等必需的

营养物质,就会减少身体的能量来源,使人体缺乏足够的营养,从而出现营养不良、瘦弱、体力不支、精神倦怠等状况,造成身体素质的全面下降,不仅不能有效抵抗外部环境的不良影响,产生其他疾病,还会带来严重的其他脏器疾病,促进并发症的发生和发展。更为严重的是,由于身体素质的下降,使胰岛功能不能得到很好的恢复,最终导致血糖不降反升。

如果在相对控制血糖的前提下,保证每餐的主食量,能够吃饱饭,即便血糖受点影响,但满足了身体营养素的需求和能量供给,确保身体各个脏器的良好生理功能,可以使身体整体素质得以恢复,反而对糖尿病治疗是有益的。当然,这并不是说,可以随意吃饱饭。最好的结果是既能吃饱饭,保证机体足够的能量供给,又能控制血糖不致大幅升高,这将是糖尿病人最为理想的

饮食控制和饮食治疗方案。(下期预告:无糖食品和糖尿病食品)

【珍吾堂特膳】珍吾堂特膳是根据糖尿病人特殊饮食需求,专门面向糖尿病人开发的特膳食品,分别为适宜血糖偏高糖尿病人食用的“全优特膳”,以及适合其他糖尿病人及糖耐量异常人食用的“五谷特膳”。珍吾堂特膳含有多达数十种营养成分,含有大量膳食纤维、苦荞面和多种药食同源成分,并按照糖尿病人的营养需求添加各种谷物食品、优质奶粉、多种维生素、蛋白质、钙、锌等人体需要的营养物质,具有很强的饱腹感,可以适当减少主食的食用量,保证长时间不饿,体内的消化吸收过程延长,吸收速率减慢,使餐后血糖保持相对平稳,还使糖尿病人获得了充分的营养。(全省大润发、银座、佳乐家等超市系统有售。咨询电话:400-022-1819)

### 茅台集团战略调整

## 百亿白金助力千亿茅台

2013年1月,时任贵州省省长赵克志在作《政府工作报告》时提出了“千亿茅台”的实现路径——组建大茅台集团,加速战略转型。2月,遵义市政府根据省政府要求,把“组建‘大茅台’集团,促进茅台集团向‘千亿’级企业发展”作为加快贵州白酒产业发展的一大重点任务。为此,贵州省政府专门出台了《关于加快贵州白酒产业发展的意见》,为茅台系列酒描绘出了一个路径,即扩大“国酒茅台”的品牌带动效应,创新发展方式。茅台集团高层领导在今年5月股东大会上表示:“在资源能力允许的条件下,迅速扩大中档和中高档酱香产品的市场占有率”。

在这一形势下,茅台集团高瞻远瞩,专门成立贵州茅台酒厂(集团)白金酒有限责任公司,全面做大白金酒,强势进军中国中高端白酒市场,通过整合战略资源,进一步提升白金酒品牌知名度和美誉度,把白金酒打造成为中国中高端酱香型白酒第一品牌,完善产品结构,调整增长方式,深化渠道改革,全线投放茅台集团战略资源,全面落实大茅台战略,实现战略互补,从而形成更加集约化的大集团公司。

茅台集团白金酒自2009年上市以来,通过三年多成功的市场化运作,已经发展成为茅台集团战略品牌。先后获得“中国白酒十大优质品牌”、“中国白酒

行业十大优质品牌”、“中国白酒行业最具投资价值企业”等多项荣誉,实现了跨越发展。“白金酒礼行”连锁专卖模式已经成为成功的商业模式之一,不到3年时间,在北京、上海、广东、山东、河南、浙江、江苏等二十几个省超过300个城市进行战略布局,成功建立起500家白金酒礼行,并实现100%的高速成长。白金酒礼行模式打破了酒水企业变革的“小步慢走”的传统营销格局,实现了思想理念的颠覆式创新和营销模式的跨越式变革。

如今,白金酒由茅台集团旗下一个子品牌,强势发展成为一个以白金酒品牌为依托的独立公司。被誉为茅台集团“做大系

列酒,做大集团公司”的战略转型的重要标志。对此,有业内人士表示,“白金酱酒是近年来异军突起的‘白金’品牌系列酱香型白酒的典范”,其销售目标预计到2020年突破百亿。

从贵州省各级政府的指示中我们也看到,大茅台战略已经不仅仅是一家企业的发展,而是涉及一个产业集群的发展。茅台的任何调整都将直接影响贵州酒系的发展,也将影响到整个白酒产业的格局。茅台集团销售目标预计2013年达到430亿,“十二五”末达到500亿,“十三五”末达到1000亿。

“百亿白金”助力“千亿茅台”,大茅台战略初见端倪。